
Spazio Counseling 2023

Equa Cooperativa sociale

COSA C'E'

- incertezza
- paura
- ansia
- preoccupazione
- insicurezza



COUNSELING
RELAZIONE D'AIUTO
2023

«Non sopporto più nessuno! La qualità dei miei rapporti con le persone è peggiorata»

«Capitano tutte a me...non ce la posso fare...»

«Mi sento spesso stressato e nervoso e certe situazioni non mi stanno più bene!»

«Il mio lavoro non mi soddisfa più come prima, voglio che qualcosa cambi»

«Non mi sento mai abbastanza, non sono in gamba come gli altri...»

«Devo fare una scelta ma non so che fare...ho bisogno di qualcuno con cui confrontarmi»

COSA SERVE

- ascolto
- confronto
- sostegno
- collaborazione
- fiducia
- coraggio
- impegno

COUNSELING
RELAZIONE D'AIUTO
2023

«Esplora le tue risorse»

«Riconosci le tue vere emozioni!»

«Credi nei tuoi pensieri!»

«Esprimi le tue emozioni»

«Lascia spazio ai tuoi sentimenti»

«Lascia andare»

«Valorizza la tua unicità»

«Conosciti!»

«Attiva le risorse che sono dentro di te»



IL COUNSELING

- empatia
- ascolto
- riflessione
- assenza di giudizio



- Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento.
- Sviluppa un percorso di consapevolezza, di crescita e di trasformazione
- Crea le condizioni affinché la persona diventi consapevole ed esprima le risorse già insite in sé necessarie per il proprio cambiamento

IL COUNSELOR

- Permessso
- Protezione
- Potenza



COUNSELING
RELAZIONE D'AIUTO
2023

- È il professionista che esercita il Counseling
- Accompagna le persone verso mete e obiettivi condivisi aiutandole e supportandole nel percorso
- Aiuta le persone ad esprimere le potenzialità e le risorse già insite in ciascuno di loro all'interno dei contesti di riferimento: nella vita privata, nella scuola, nel lavoro, nei rapporti di coppia e familiari.
- Agevola le persone a governare, in modo consapevole e mirato, difficoltà momentanee e specifiche, legate alla relazione con se stessi e con l'ambiente circostante.
- Non insegna, non fa diagnosi, non interpreta i comportamenti. Non è un insegnante, non è uno psicoterapeuta.

Attivazione servizio di counseling professionale

COUNSELING
RELAZIONE D'AIUTO
2023

- Equa, in collaborazione con il Centro Berne, vuole dare vita ad uno spazio individuale di accoglienza, ascolto e cura per attraversare disorientamento e difficoltà, per rigenerare benessere, autodeterminazione e capacità di scelta, per esplorare nuove opportunità positive, evolutive e trasformative.
- Viene messo a disposizione un servizio di Counseling professionale, aperto a tutti gli operatori della Cooperativa e ai loro familiari.
- Il servizio di counseling viene reso tramite gli allievi in formazione presso la Scuola Superiore di Counseling del Centro Berne con la supervisione dei docenti della Scuola.

- Il percorso prevede dagli 8 ai 12 incontri a titolo gratuito da remoto tramite videoconferenza di un'ora ciascuno su base quindicinale da completare entro 5 mesi dall'attivazione.
- Gli incontri avverranno garantendo un'assoluta riservatezza
- Per aderire potete inviare un'email a sportellocounseling@equacooperativa.it
- Per maggiori informazioni potete contattare Anna Lissoni cell. 338.5810161 – Referente del progetto
- Il processo avverrà naturalmente nel rispetto del codice etico e deontologico di AssoCounseling e delle normativa attinenti al GDPR.

- Il Centro Berne nasce a Milano nel settembre 1978 come uno dei primi istituti italiani di Analisi Transazionale.
- Nel 2002 è nata la “Scuola Superiore di Counseling e Analisi Transazionale per le professioni di relazione e d'aiuto”, accreditata da AssoCounseling, con il corso triennale e tutte le iniziative correlate di approfondimento, supervisione e aggiornamento.
- Promuove una serie di iniziative di formazione, consulenza, supervisione e divulgazione rivolte a tutte quelle persone che desiderano evolvere e crescere nella propria vita personale o professionale
- Fornisce servizi di formazione e consulenza nell'ambito del counseling, con particolare attenzione agli aspetti relazionali e di comunicazione.

Chi siamo

Alessandra Brioschi

Sono una scenografa ed ho lavorato in vari ambiti:
cinematografici, televisivi, pubblicitari.

Sono iscritta al terzo anno della Scuola Superiore di
Counseling presso il Centro Berne di Milano.

Ho deciso di intraprendere il percorso di Counseling per
migliorare le mie capacita' di ascolto dell'altro ed offrire
una corretta relazione d'aiuto



Anna Rita Lissoni

La relazione di aiuto è il cuore della mia esperienza professionale.

Sono laureata in Pedagogia e per oltre venticinque anni ho lavorato nell'ambito dell'età evolutiva, imparando che il benessere dei bambini e dei ragazzi passa necessariamente attraverso il benessere degli adulti. Benessere in famiglia, a lavoro, con se stessi, nelle relazioni in generale.

Approdo così alla Scuola di Counseling del Centro Berne al fine di dare una nuova cornice scientifica alle mie competenze ed acquisire specifici strumenti di aiuto, capaci di supportare le persone a trasformare la propria storia in una risorsa.

Perché le storie di ognuno possono raccontare sì di fragilità e di crisi ma anche di risorse e resilienza!



Silvia Mariani

Sono laureata in Lingue e Letterature Straniere e lavoro nella Direzione Risorse Umane di un Gruppo Bancario internazionale. La mia formazione negli anni non si è mai fermata – presso la mia azienda ho fatto un MBA e svariati corsi negli ambiti della Comunicazione e della Leadership – ed ora sono al terzo anno della Scuola di Counseling presso il Centro Berne.

Il percorso al Berne ha rafforzato la mia ferma convinzione rispetto al potenziale delle persone e alla capacità che ha ciascuno di noi di evolvere e di cambiare, ed al contempo mi ha dato una mappa e gli strumenti con cui far sì che questo possa realizzarsi.



www.bernecounseling.it